

Gemütlichkeit zu Hause

Eine Wohlfühlatmosphäre schafft Vertrautheit

Die kalten Jahreszeiten nahe! Weniger Tageslicht, ein regnerischer Herbst und ein kalter Winter lassen viele Paare wieder vermehrt in die eigenen vier Wände ziehen. Die meisten Paare schätzen Ihre gemeinsame Häuslichkeit. Sie schafft Vertrautheit, Rituale und Routine und gibt uns so das Gefühl von Sicherheit und Zuverlässigkeit. Hier einige Anregungen, wie Sie sich gemütliche Stunden als Paar zu Hause schaffen können.

Sorgen Sie für eine Wohlfühl-atmosphäre

Verbannen Sie Chaos und starke Unordnung aus Ihrem Sichtfeld. Das bedeutet nicht, dass alles immer blitzblank sein muss – aber eine Vielzahl von Studien hat gezeigt, dass eine aufgeräumte Wohnung für ein besseres Lebensgefühl sorgt. Das überträgt sich natürlich auch auf Ihre Partnerschaft. Überlegen Sie sich zusammen mit Ihrem Partner, was Wärme und Gemütlichkeit für Sie bedeuten. Welche Art von Licht benötigen Ihre Augen, um sich behaglich zu fühlen? Wie werden Ihre Sinne am besten stimuliert? Was möchten Sie sehen, fühlen, riechen und spüren, wenn Sie gemeinsam auf der Couch kuscheln? Vertrauen Sie Ihrer Intuition und machen Sie sich frei von Konventionen: Es geht um Ihre Wohlfühlfaktoren und nicht darum ein Abbild eines Möbelkataloges zu schaffen.

Dem Alltag auch einmal zu Hause entfliehen

Sie müssen keine Weltreise und auch keinen Städtetrip planen, um dem Alltag zu entkommen. Schicken Sie stattdessen Ihre Störfaktoren in den Urlaub und schaffen Sie sich so bewusst Zeiteinseln für gemeinsame Stunden als Paar. Stellen Sie das Telefon auf lautlos und stellen Sie die Klingel an der Türe

aus. Auch Dinge wie Ihr Arbeitslaptop, Smartphone und Terminkalender sollten außer Reichweite sein. Lassen Sie die Kleinen eine Nacht bei den Großeltern oder kümmern Sie sich rechtzeitig um einen Babysitter. Sie werden merken, wie gut es Ihnen tut, die Seele einmal gemeinsam baumeln zu lassen!

Den eigenen Raum des Partners respektieren

Denken Sie daran, dass jeder Partner auch Zeit für sich selbst braucht. Räumen Sie Ihrem Herzblatt daher diese Zeit ein, um zum Beispiel im Hobbyraum zu werkeln oder eine Illustrierte zu lesen. Wenn es schwierig für Sie ist, dem Partner das zuzugestehen, dann nehmen Sie sich das bitte nicht zu persönlich zu Herzen und vergegenwärtigen Sie sich, dass etwas Distanz die Freude an der Nähe zum Partner nur vervielfachen kann.

Ich wünsche Ihnen schöne Stunden zu Hause! ■

Juliette Boisson



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach & Beraterin mit Praxis in München
Schwerpunkte: Paartherapie und Beratung, Liebeskummer- und Single-Coaching, Beziehungsthemen
www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de